

Spelarutbildningsplan 1.0

IK Zenith Fotboll



Spelarutbildningsplan 1.0 IK Zenith Fotboll

2022.10.04



Innehållsförteckning

- [IK Zeniths Mål & Visioner](#)
- [Spelarutbildningsplan IKZ - Översikt](#)
- [Zenithspelaren](#)
- [Zeniths Principer i spelet](#)
- [Spelet Fotboll – Spelets Skeden](#)
- [Spelet Fotboll – Fotbollsaktioner & Informationsprocessen](#)
- [Vår Utvecklingsmiljö](#)
- [Spelformer – Indelning](#)
- [3v3 Spelare 5-7 år](#)
- [5v5 Spelare 8-9 år](#)
- [7v7 Spelare 10-12 år](#)
- [9v9 Spelare 13-14 år](#)
- [11v11 Spelare 15- år](#)
- [Prioritering av fysiska Grundkvaliteter](#)
- [Övningsbank - SvFF](#)
- [Begrepp & Terminologi](#)
- [Riktlinjer Cuper & Turneringar](#)



Zeniths Mål & Visioner

IK Zenith är en förening för barn, ungdomar samt deras föräldrar. Föreningen är ideell och bygger helt på engagemang från dess föräldrar och medlemmar. Vi är en lokal förening med förankring kring Björlanda och Lilleby.

Vi vill vara en klubb där alla skall känna sig välkomna och trygga. En klubb där man lär sig ta ansvar och visa hänsyn. En klubb där laganda och glädje står i fokus. Samtidigt skall verksamheten bedrivas under seriösa former. Ledare, som främst rekryteras från föräldrar och egna äldre spelare, skall ges en kontinuerlig möjlighet till vidareutbildning för att säkra en hög kvalitet på ledarskap och fotbollskunskap.

Ett huvudmål för verksamheten är att ungdomar skall behålla sitt fotbollsintresse så långt upp i åldrarna som möjligt. Slutmålet för ungdomsverksamheten är att kontinuerligt fylla på juniorlag med ungdomar från de egna leden. Juniorlagen tillför i sin tur kvalificerade spelare till klubbens seniortrupper. Vi strävar efter att vara självförsörjande på spelare till junior- och seniorlag. Seniorlagens nivå i seriesystemen ska spegla ungdomslagets nivå. På damsidan innebär det div 1-2 och för herrarna div 2-3.

[Länk till Den Gröna Tråden](#)



Zenithspelaren

- Är Trygg med bollen
- Har en funktionell Teknik
- Vill vinna tillbaka bollen om motståndaren tar den
- Ha en god spelförståelse
- Kunna utföra fotbollsaktioner i högt tempo med god kvalitet
- Ha en god förståelse för fotbollens språk

- Är en lagspelare - vilket både roligt och utvecklande men också ett ansvar. Du representerar inte bara dig själv, utan också ditt lag och din förening.
- Respekterar och värnar om Fair play – respekterar domare, motståndare och ledare.



Zeniths Principer i spelet

- Vi är ett bollförande lag
 - Vi spelar oss igenom lagdelar med ett kontrollerat passningsspel
 - Vi prioriterar korta igångsättningar från målvakt
 - Vi återerövrar bollen snabbt när vi blir av med den
-
- Alla spelare deltar i anfalls- och försvarsspel



Spelet Fotboll – Spelets Skeden

SvFF har delat in spelet i sex skeden

Anfallsspel

Speluppbyggnad

Egna laget har bollen och motståndarna har intagit försvarsformation.

Kontring

När egna laget har erövrat bollen och motståndarna inte hunnit inta försvarsformation.

Komma till avslut och göra mål

Skedet då laget kan komma till avslut för att göra mål

Försvarsspel

Förhindra Speluppbyggnad

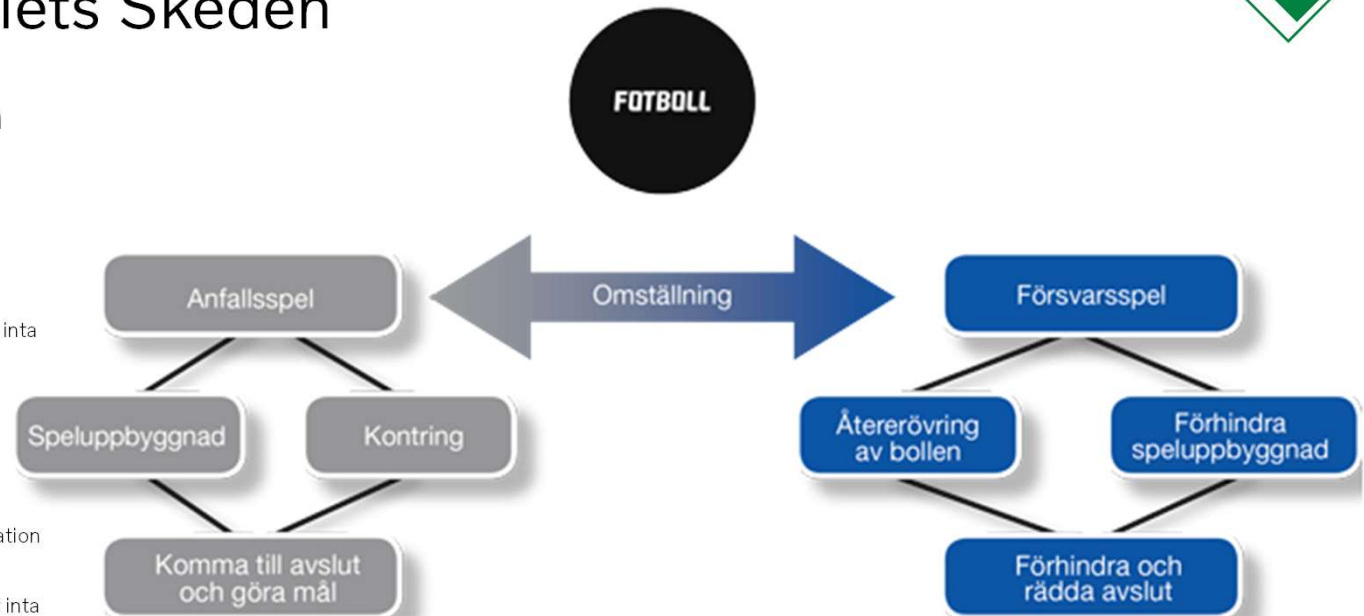
När motståndaren har bollen och laget har intagit försvarsformation

Återerövring

Skedet då motståndaren har erövrat bollen och laget inte hunnit inta försvarsformation,

Förhindra och rädda avslut

Skedet då motståndarna kan komma till avslut för att göra mål



Samtliga spelare i laget deltar i såväl Anfallsspel som Försvarsspel

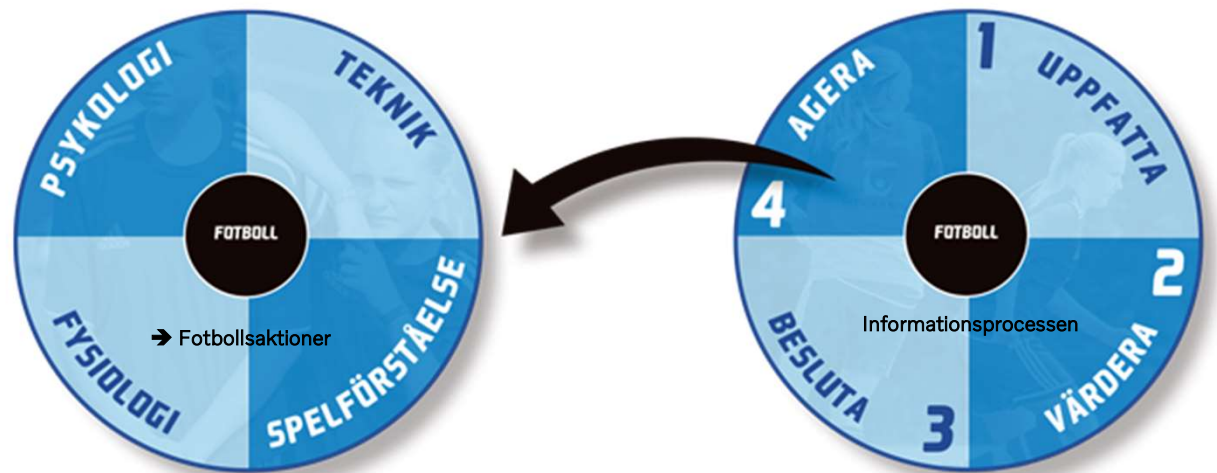
Länk till SvFF:s material på Fotbollsportalen SvFF:

[Spelets skeden \(sisuidrottsbocker.se\)](https://www.svff.se/svff/spelets-skeden)

Spelet Fotboll – Fotbollsaktioner & Informationsprocessen

I varje skede av spelet fattar spelarna beslut (informationsprocessen) och utför fotbollsaktioner. Alla fotbollsaktioner är en samverkan mellan spelarens Teknik, Spelförståelse, Fysiologi och Psykologi.

Informationsprocessen beskriver spelarens beslutsfattande på planen.



Låt spelarna träna på att fatta sina egna beslut!

Länk till SvFF:s material på Fotbollsportalen SvFF:

[Fotbollsaktion \(sisuidrottsbocker.se\)](https://www.svff.se/fotbollsaktion)



Vår Utvecklingsmiljö

Vårt mål är att skapa en god Utvecklingsmiljö för ALLA spelare.

Motivation

Målet är att spelarna skall uppleva fotbollen som rolig och stimulerande, vilket skapar förutsättningar för en positiv Utveckling.

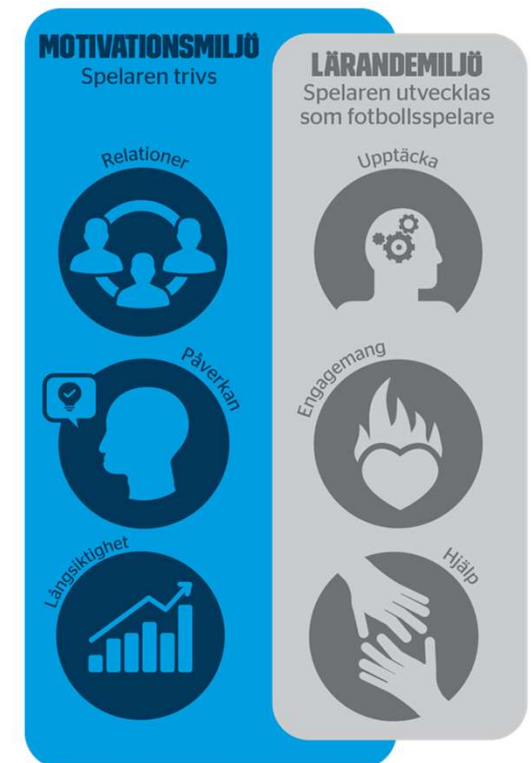
- Relationer – Underskatt inte bra relationer mellan spelare och spelare och ledare
Omtanke, samarbete, hjälpsamhet och ingen lämnas utanför
- Påverkan – Låt spelarna var med och påverka inom givna ramar
- Långsiktighet – Långsiktig utveckling viktigast. Fokusera på Prestation!

Lärande

- Upptäcka - Låt spelarna hitta egna lösningar
- Engagemang – Spelare och ledare i träning och match. Klart syfte med övning/match.
- Hjälp – till spelare att hitta lösningar. Beröm försök – ställ frågor!

I SvFFs tränarkurser fördjupar man sig i Utvecklingsmiljön för våra spelare:
Intresserad av att veta mer – anmäl dig till en tränarkurs!

DEN GODA UTVECKLINGSMILJÖN



Länk till SvFF:s material på Fotbollsportalen SvFF:

[Föreningsmiljön \(sisuforlag.se\)](https://www.svff.se/foreningsmiljon)



Spelformer - Indelning

I svensk barn- och ungdomsfotboll gäller gemensamma spelformer och spelregler. Spelformerna är framtagna med spelarnas bästa i fokus, och målsättningen är att öka delaktighet, spelglädje och lärande.

- 3v3 5-7 år Individuellt spel
- 5v5 8-9 år Spel med närmaste spelare
- 7v7 10-12 år Kollektivt spel med få spelare
- 9v9 13-14 år Kollektivt spel med flera spelare
- 11v11 15- år Kollektivt spel med hela laget

På följande sidor finns kortare beskrivningar av ovan nämnda spelformer samt länkar till SvFF:s material på Fotbollsportalen.

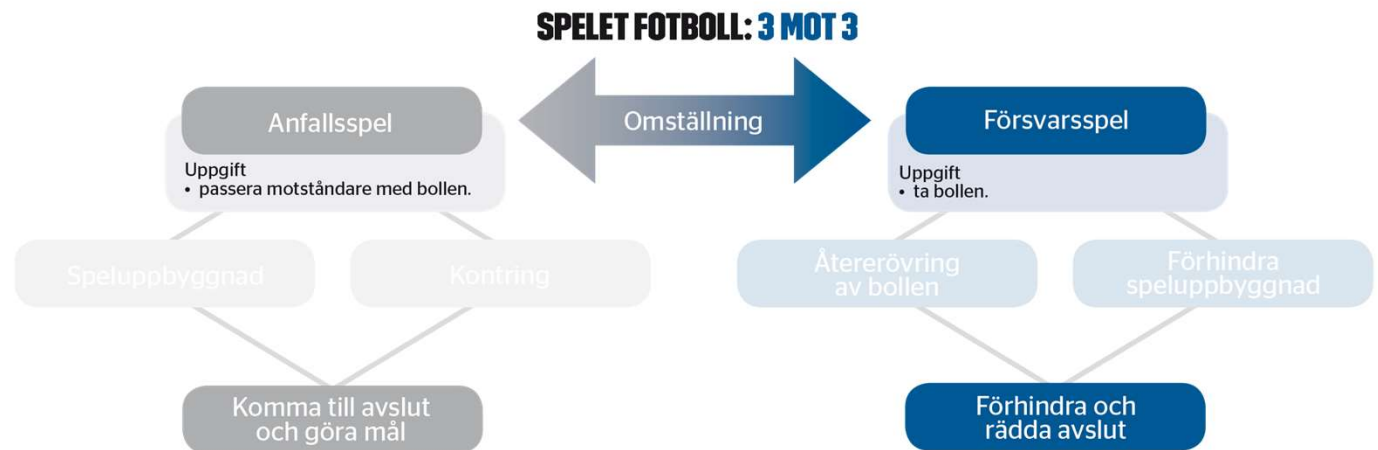
3v3 Spelare 5-7 år

Individuellt spel

Spelets Skeden

Anfallsspel – passera motståndare och komma till avslut

Försvarsspel – ta bollen



Träningar och matcher skall vara glädjefyllda och utgå ifrån barnets behov.

Det skall finnas förutsättningar för samtliga spelare att göra många fotbollsaktioner

Länk till SvFF:s material på Fotbollsportalen SvFF:

[3 mot 3 \(sisuidrottsbocker.se\)](https://www.svff.se/3-mot-3)

3v3 Spelare 5-7 år

Sort rörelsebehov och kort koncentrationsspann

- Många bollkontakter
- Hög aktivitet
- Hög delaktighet
- Stationsträning
- Kroppskontroll – koordination – motorisk grundfärdighet utvecklas
- LEK – ett kul och bra sätt at lära sig!
- Lika speltid för alla



5v5 Spelare 8-9 år

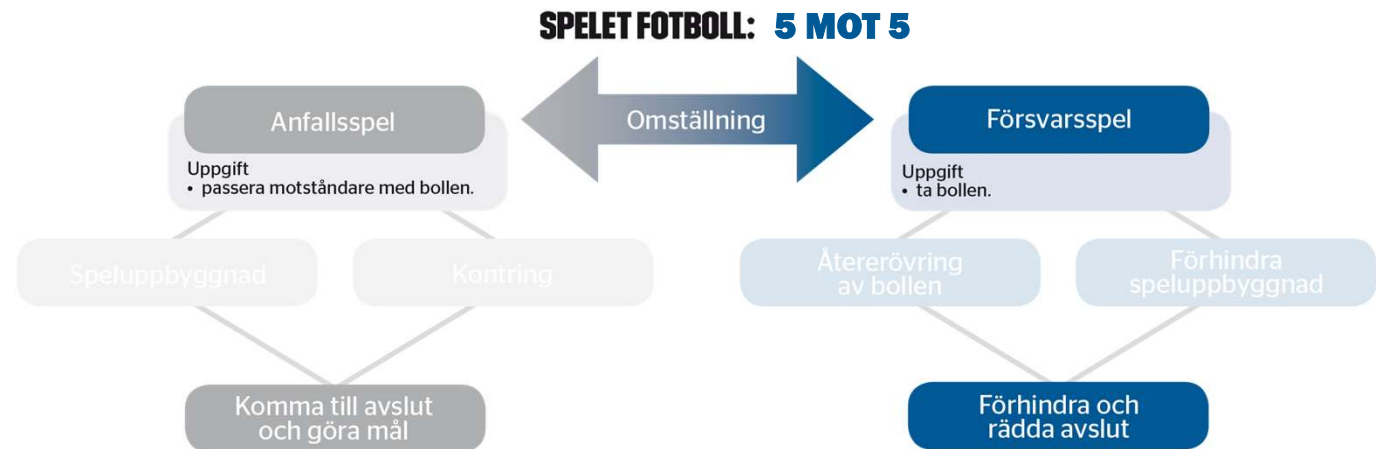
Spel med närmaste spelare

Spelets Skeden

Anfallsspel – passera motståndare och komma till avslut

Försvarsspel – ta bollen

I 5v5 spel och ålder så börjar spelarna kunna hitta och samspela med närmsta spelare.



Fortsatt fokus på glädje och förutsättningar för många fotbolls aktioner för alla.

Länk till SvFF:s material på Fotbollsportalen SvFF:

[5 mot 5 \(sisuidrottsbocker.se\)](https://www.svff.se/5-mot-5)

5v5 Spelare 8-9 år

Spelarna blir bättre på att samordna kroppsrörelser och rör sig bättre i förhållande till omgivningen.

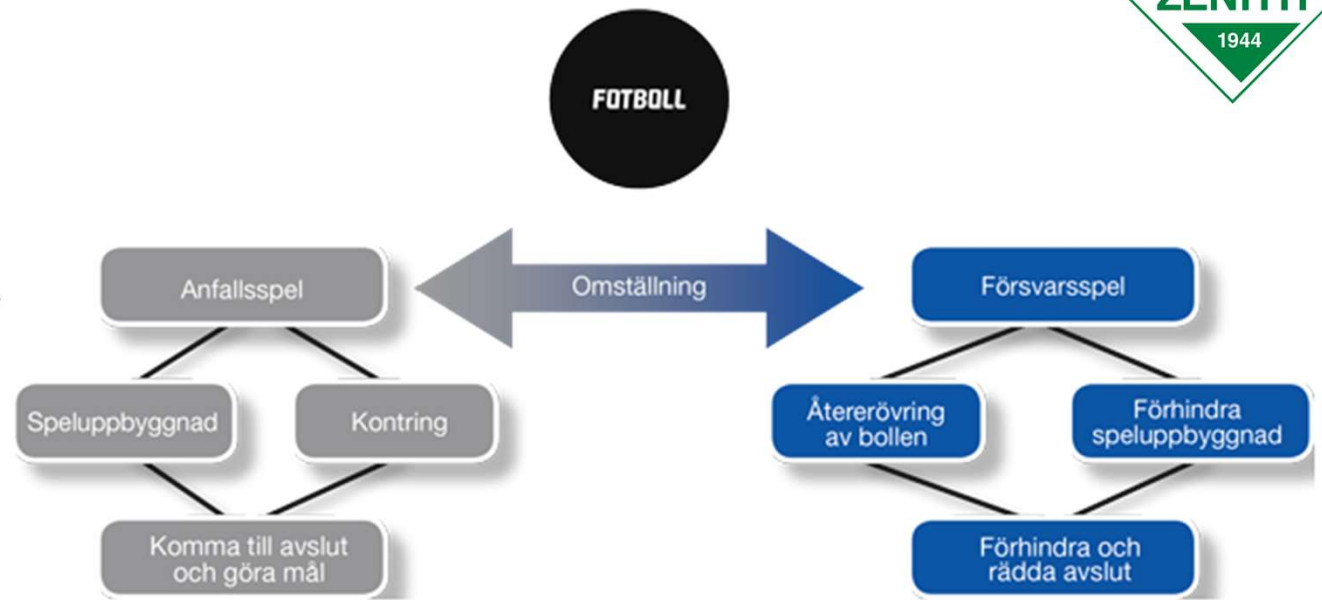
- Många bollkontakter
- Hög aktivitet
- Hög delaktighet
- Stationsträning
- Kroppskontroll – koordination
Kombinationsmotorik utvecklas (kombinera hoppa, springa, kasta, fånga osv.)
- LEK – ett kul och bra sätt at lära sig!
- Lika speltid för alla
- Målvaktsträning för alla



7v7 Spelare 10-12 år

Kollektivt spel med få spelare

- Samtliga Spelets skeden tillämpas
- Introduktion av spelsystem/lagdelar
- Börja jobba med lagets arbetssätt och prioriteringar i spelets olika skeden



7v7 spelas över tre år och det händer mycket under denna tiden.

Att spela i olika positioner är en naturlig del av vår fotbollsutbildning. Detta skall tillämpas och uppmuntras.

Länk till SvFF:s material på Fotbollsportalen SvFF:

[7 mot 7 \(sisuidrottsbocker.se\)](https://www.svff.se/7-mot-7)

7v7 Spelare 10-12 år

Spelarna ska effektivt och säkert ska kunna utföra fotbollsaktioner.

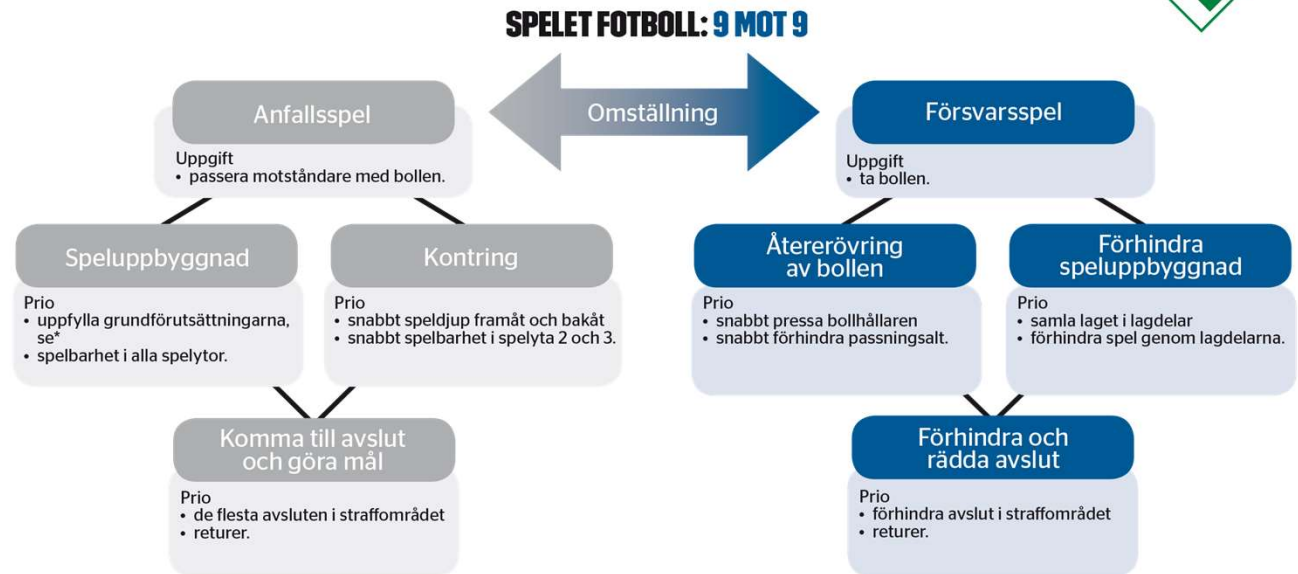
- Många bollkontakter
- Hög aktivitet
- Hög delaktighet
- Motoriskt mogna för färdighetsträning och anpassat lagspel
 - Gyllene ålder för teknikträning!
- Träna med spelet som utgångspunkt
- Sträva efter att uppnå lika speltid för alla och att alla får prova på alla positioner.
- LEK – är fortsatt ett kul och bra sätt att lära sig!
- Lika speltid för alla
- Målvaktsgrupp rekommenderas för att få specialträning för målvakter. Fördel om målvakter även spelar ute.



9v9 Spelare 13-14 år

Kollektivt spel med flera spelare

- Samtliga Spelets skeden tillämpas
- Fortsatt jobb med spelsystem, arbetssätt och prioriteringar i spelets olika skeden
- Spelarnas förmåga att samarbeta på planen blir större i takt med att erfarenheten av fotboll ökar.
- Introduktion av kollektiva fotbollsaktioner



Många spelare kommer i puberteten. Var vaksam på de skillnader det kan leda till rent fysiskt.

Mer om detta finns att läsa via länken nedan.

Länk till SvFF:s material på Fotbollsportalen SvFF:

[9 mot 9 \(sisuidrottsbocker.se\)](https://www.svff.se/9-mot-9-sisuidrottsbocker.se)

9v9 Spelare 13-14 år

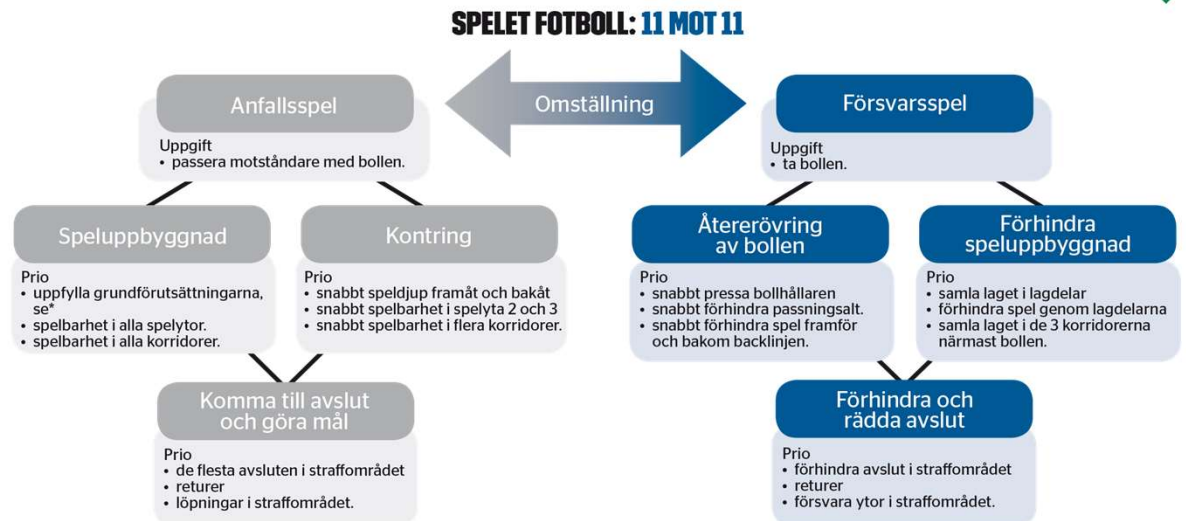
- Träna med spelet som utgångspunkt
- Följ Tema genom träningen
- Träna matchlikt med övervägande spelövningar och spel
- De fysiologiska grundkvaliteterna bör tränas extra genom förberedelseträning eller via färdighetsövningar. Gärna i samband med ordinarie träning.
- Att spela på olika positioner är utvecklande för spelare
- Målvaktsgrupp för att få specialträning för målvakter. Specialisering kan vara en fördel. Fördel om målvakter även spelar ute.
- LEK – är fortsatt ett kul och bra sätt att lära sig!



11v11 Spelare 15- år

Kollektivt spel med hela laget

- Samtliga Spelets skeden tillämpas
- Fortsatt och förfinat jobb med
 - Spelsystem och lagdelar
 - Arbetsätt och Roller
 - Principer och Prioriteringar i spelats olika skeden



Lärande såklart men ägna även tid åt gruppen – glädjen är fortfarande viktig.
Alla ska med – Fotboll för så många som möjligt så länge som möjligt!

Länk till SvFF:s material på Fotbollsportalen SvFF:

[11 mot 11 \(sisuidrottsbocker.se\)](https://www.svff.se/11-mot-11)

11v11 Spelare 15- år

- Träna med spelet som utgångspunkt
- Följ Tema genom träningen
- Träna matchlikt och även positionsanpassat
- Variera antalet spelare och ytor i övningar
- Fokus på fotbollsaktioner med hög kvalitet i hög fart
- De fysiologiska grundkvaliteterna bör tränas extra genom förberedelseträning eller via färdighetsövningar. Gärna i samband med ordinarie träning.
- Att spela på olika positioner är utvecklande för spelare
- Målvaktsträning för målvakter
 - Integrera målvakterna i lagets övriga träning - planera.
- LEK – är fortsatt ett kul och bra sätt att lära sig!





Prioritering av fysiska Grundkvaliteter





Övningsbank - SvFF

SvFF har en stor Övningsbank med övningar anpassade för olika åldrar och spelformer.

För att få tillgång till dessa krävs endast en registrering med e-mailadress.

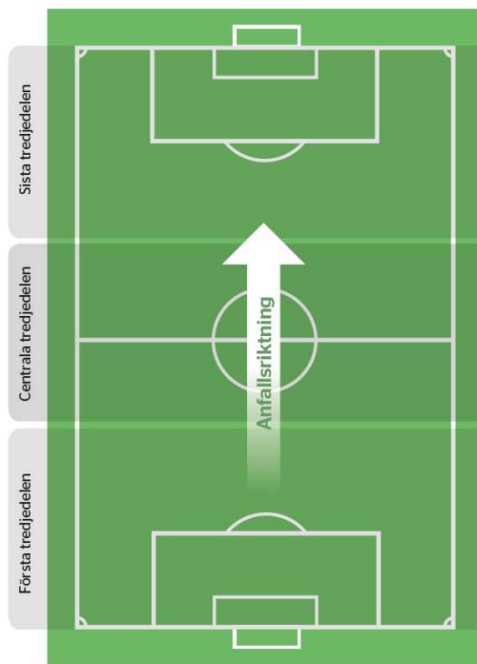
Länk till SVFF:s Övningsbank på Fotbollsportalen

[Övningar och träningspass \(sisuidrottsbocker.se\)](https://www.svff.se/ovningar-och-trainingspass)

A screenshot of the Svenska Fotbollförbundet's website for training and exercises. The header is dark blue with the SVFF logo and the text 'SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING'. Below the header is a navigation menu with options: 'ÖVNINGAR OCH TRÄNINGSPASS', 'TRÄNARUTBILDNING', 'SPELARUTBILDNING', 'DOMARE OCH REGLER', and 'SKOLFOTBOLL'. The main content area features a blue background with a soccer player's legs and a ball. The text reads 'ÖVNINGAR OCH TRÄNINGSPASS' and 'Välj bland hundratals av Svenska Fotbollförbundets övningar eller skapa dina egna. Dela upp övningar i olika träningspass och dela dem med tränarteamet.' There are two buttons: '+ Skapa övning' and '+ Skapa träningspass'.



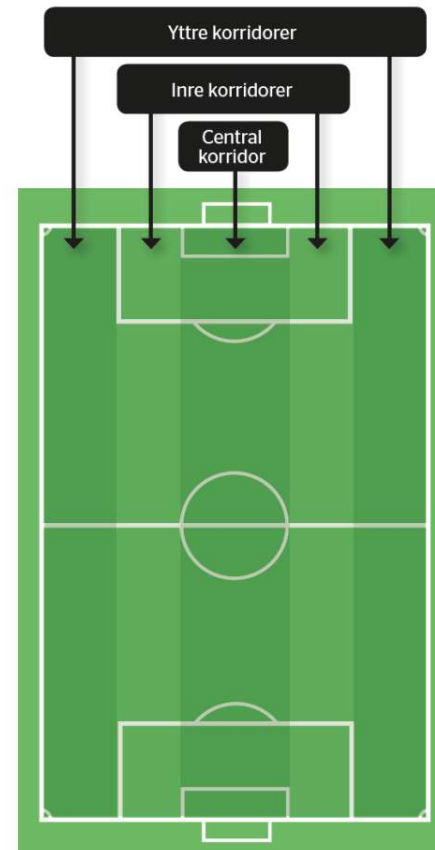
Begrepp & Terminologi



Planen kan delas in i tredjedelar.
Tredjedelarna kan användas som riktmärken i spelet.
Introduceras med fördel i spelformen 7v7
– retreatlinjer som referens



Spelytorna baseras på motståndarnas positioner och är ytorna framför och bakom motståndarnas lagdelar.
Rekommenderad introduktion vid spelform 9v9 när offsideregeln tillämpas.



Korridorerna delar planen i sidled och är bra riktmärken för bland annat överflyttning och centrering i försvarsspelet och i anfallsspelet vid spelvändningar.
Rekommenderad introduktion vid spelformen 11v11



I Guldzon görs flest mål i fotboll, ofta på ett tillslag.
Befinner man sig i assistzon är prioritet ett att spela in bollen i guldzon.



Riktlinjer Cuper & Turneringar

För samtliga åldersgrupper gäller

- Antalet cuper, tävlingar och resor bör vara tre till fem tillfällen per säsong
- Om fler än ett lag från åldersgruppen deltar i en cup skall inte lagen vara nivåindelade

- 3v3 5-7 år Strävs efter lika speltid
- 5v5 8-9 år Strävs efter lika speltid
- 7v7 10-12 år Strävs efter lika speltid
- 9v9 13-14 år Alla som är uttagna till match och cupspel skall få spela och vara delaktiga.
En viss skillnad i speltid kan förekomma beroende på spelposition.
- 11v11 15- år Alla som är uttagna till match och cupspel skall få spela och vara delaktiga.
En viss skillnad i speltid kan förekomma beroende på spelposition.
Alla som är uttagna till cup skall få spela och vara delaktiga. Tydliga skillnader i speltid kan förekomma i enstaka cuper t.ex. Gothia cup. Spelarna skall vara informerade om detta i god tid före cupen.

Se även Riktlinjer i Den Gröna Tråden



Bra Cuper & Turneringar

Cup	Ort	Ålder	Spelform	När	Länk hemsida
Ulva cupen	Skövde	PF 10-12	7v7	Juni	Ulvacupen
Skadevi cup	Skövde	PF12-17	7v7, 9v9, 11v11	Juli	Skadevi Cup Fotboll – Fotbollscup Skövde 1-3 juli 2022 (skadevifotboll.se)
GIFF cupen	Tidaholm	P8-16 F8-17	7v7, 9v9, 11v11	April	Giffcupen - Giffcupen
Örebrocupen	Örebro	P9-15 F9-15/16	5v5, 7v7, 9v9, 11v11	Juni	ÖrebroCupen (orebrocupen.se)
Ö-bollen sommar	Öckerö	PF10-12	7v7	Juni	Ö-bollen – Ungdomscupen i Göteborgs skärgård (obollen.se)
Ö-bollen vinter	Öckerö	PF8-15	Futsal	Jan-Feb	Ö-bollen – Ungdomscupen i Göteborgs skärgård (obollen.se)
Lassabollen	Ulricehamn	PF9-15	PF9-15	April	
Nørhalne cup	Ålborg	PF9-16	5v5, 8v8, 11v11	Maj	Forside / Idrætsforeningen FREMAD Nørhalne (norhalne-cup.dk)